

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Diabetes Mellitus (DM) adalah suatu penyakit yang menjadi masalah kesehatan global. Penyakit ini menduduki peringkat ke-6 sebagai penyebab kematian. Pada tahun 2012 sekitar 1,5 juta kematian diakibatkan oleh Diabetes Mellitus. Prevalensi DM secara global pada tahun 2014 diperkirakan sekitar 9% pada penduduk usia lebih dari 18 tahun (WHO, 2015). Dari keseluruhan kasus tersebut sekitar 175 juta kasus belum terdiagnosis, di China ditemukan sekitar 30.5% penderita prediabetes dan 5.1% penderita Diabetes (Bi *et al.*, 2016, hlm. 125-135). Indonesia adalah salah satu Negara dengan kasus DM tertinggi. Menurut data *International Diabetes Federation* (IDF) tahun 2013, Indonesia menduduki peringkat ke-7 kasus DM tertinggi. Prevalensi diabetes tertinggi terdapat di 4 provinsi yaitu Yogyakarta (2,6%), DKI Jakarta (2,5%), Sulawesi Utara (2,4%) dan Kalimantan Timur (2,3%).

Rata-rata keterlambatan waktu sejak onset hingga diagnosis ditegakkan diperkirakan sekitar 7 tahun. Melihat kondisi permasalahan tersebut maka akan lebih baik bila diabetes dapat dicegah sebelum terjadinya diabetes (Selvin *et al.*, 2010). Peluang pencegahan diabetes memungkinkan karena adanya suatu keadaan didalam perjalanan klinis penyakit diabetes yaitu keadaan intoleransi glukosa/prediabetes/ risiko tinggi diabetes di masa datang. Menurut *American Diabetes Association* (ADA) dan *US Department of Health and Human Services* 2002, prediabetes adalah suatu kondisi di mana kadar gula darah lebih dari normal, tetapi belum sampai kriteria DM. Kondisi yang termasuk dalam prediabetes adalah toleransi glukosa terganggu (TGT), gula darah puasa terganggu (GDPT) dan kombinasi GDPT & TGT.

Prevalensi prediabetes pada kenyataannya, lebih tinggi dari prevalensi diabetes. Orang yang mengalami prediabetes akan menjadi diabetes dalam beberapa bulan atau tahun, jika tidak diobati dengan cara yang benar dan tepat

(Alan *et al.*, 2008, hlm. 933-946). Prediabetes dapat meningkatkan terjadinya risiko penyakit DM tipe 2, penyakit jantung dan stroke (CDC, 2012). Menurut Ryde'n *et al.* (2013, hlm. 3035-3087), prediabetes berhubungan dengan beberapa kondisi, yaitu: usia tua, obesitas, obesitas sentral, kurangnya aktivitas fisik, kurangnya konsumsi buah-buahan dan konsumsi sayuran, riwayat keluarga dan hipertensi.

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Qurratuaeni (2009, hlm. 100) didapatkan hasil analisis hubungan antara asupan/kebiasaan makan dengan kadar gula darah pada pasien DM diperoleh bahwa ada sebanyak 15 dari 51 (29,4%) pasien DM yang mengkonsumsi makanan tidak sesuai dengan anjuran diet DM, kadar gula darahnya tidak terkontrol. Sedangkan pada penelitian yang telah dilakukan oleh Ardyana (2014, hlm. 25) didapatkan hasil analisis hubungan pola makan dengan status glukosa darah pasien DM tipe 2 menunjukkan bahwa sebanyak 52,9% subjek dengan pola makan baik memiliki status glukosa darah tidak terkontrol.

Selain itu, responden yang memiliki intensitas aktifitas fisik yang kurang memiliki kemungkinan 6,75 kali lebih besar berisiko kadar glukosa darah tidak terkontrol. Hal ini menunjukkan bahwa selain rutin olahraga, aktivitas sehari-hari juga perlu diperhatikan untuk menghindari gaya hidup kurang gerak (*sedentary*) yang akan mempengaruhi kadar glukosa darah (Rahmawati, 2011 hlm. 20). Sedangkan pada penelitian saya variabel yang digunakan adalah pola makan, aktifitas fisik dan kadar gula darah puasa pada pasien usia >40 tahun, dengan secara tidak langsung untuk mengetahui ada atau tidaknya prediabetes pada responden yang akan saya teliti.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini terutama di Provinsi DKI Jakarta, yaitu di Jakarta Utara karena berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, prevalensi DM di DKI Jakarta sebesar (2,5%) dan berdasarkan data dari Suku Dinas Kesehatan Jakarta Utara didapatkan prevalensi penduduk usia diatas 40 tahun sebesar 336 ribu jiwa. Lokasi yang menjadi tempat penelitian ada Puskesmas Kecamatan Koja, karena Kecamatan Koja merupakan peringkat ke 4 dengan kepadatan penduduk tertinggi di Jakarta Utara dan survey yang telah

dilakukan peneliti didapatkan bahwa disana belum terdapat penelitian yang serupa di Puskesmas Kecamatan Koja. Berdasarkan latar belakang tersebut maka perlu diketahui “Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Warga Usia >40 Tahun di Puskesmas Kecamatan Koja Periode Mei 2016”

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah yang ingin diketahui adalah adakah hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah puasa pada warga usia >40 tahun di Puskesmas Kecamatan Koja Periode Mei 2016?

I.3 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian adalah:

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah puasa pada warga usia >40 tahun di Puskesmas Kecamatan Koja Periode Mei 2016.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran pola makan pada warga usia >40 tahun di Puskesmas Kecamatan Koja Periode Mei 2016.
2. Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik pada warga usia >40 tahun di Puskesmas Kecamatan Koja Periode Mei 2016.
3. Untuk mengetahui kadar gula darah puasa pada warga usia >40 tahun di Puskesmas Kecamatan Koja Periode Mei 2016.
4. Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kadar gula darah puasa pada warga usia >40 tahun di Puskesmas Kecamatan Koja Periode Mei 2016
5. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kadar gula darah puasa pada warga usia >40 tahun di Puskesmas Kecamatan Koja Periode Mei 2016.

I.4. Manfaat Penelitian

I.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dalam bidang kedokteran mengenai hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah puasa pada warga usia >40 tahun di Puskesmas Kecamatan Koja Peiode Mei 2016.

I.4.2. Manfaat Praktis

I.4.2.1 Bagi responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada responden tentang pola makan, aktivitas fisik dan kadar gula darah puasa agar mereka dapat meningkatkan kualitas hidup dengan mengendalikan 3 hal tersebut.

I.4.2.2 Bagi Puskesmas Kecamatan Koja

- a. Dapat dijadikan sebagai sumber pengetahuan mengenai hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah puasa.
- b. Memberikan gambaran dan data mengenai hubungan pola makan, aktivitas fisik dan gula darah puasa pada warga usia >40 tahun di Puskesmas Kecamatan Koja sebagai tenaga kesehatan di Puskesmas tersebut dapat memberi informasi mengenai keseimbangan pola makan dan gula darah puasa.

I.4.2.3 Bagi peneliti

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah pengalaman, wawasan dan pengetahuan dalam usaha penelitian serta memberikan informasi dalam perkembangan penelitian selanjutnya.

I.4.2.4 Bagi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

Memberi informasi dan menambah kepustakaan bagi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.